



Liebe Lesende,

64 TSD Euro Jahresgehalt. Das ist die Schwelle, die darüber entscheidet, bis wann uns Geld glücklicher macht. Errechnet haben dies die beiden Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman und Angus Deaton. Alles, was über den genannten Schwellenwert hinausgeht, hat keinen signifikanten Einfluss mehr auf unsere Zufriedenheit. Grund: Wir haben uns dann an die komfortable finanzielle Lage **gewöhnt** und passen unseren Lebensstil mit jeder Gehaltserhöhung nur noch minimal an.

Das war schon bekannt? Wahrscheinlich. Doch eine Forschungsgruppe der Harvard University und der University of British Columbia hat sich nun gefragt, ob das Gleiche gilt, **wenn man mit dem verfügbaren Geld anstatt materieller Dinge mehr Zeit erkauft.** Erhöht sich die Zufriedenheit eines Menschen, wenn er Zeitfresser im Alltag von Anderen erledigen lässt und die gewonnene Zeit für schönere Aktivitäten nutzt? Mehr als 6000 Menschen in den USA, Kanada, Dänemark und den Niederlanden wurden daher gefragt, wie viel Geld sie monatlich in Dienstleistungen wie Haushalts- und Putzhilfen oder Gartenpflege investieren.

Das Ergebnis: **Menschen, die andere für ungeliebte Pflichten wie Putzen, Waschen oder Gartenarbeiten bezahlen, sind in der Regel zufriedener mit ihrem Leben,** und das unabhängig von ihrem Haushaltseinkommen oder der Zeit, die sie mit dieser Arbeit verbringen! Macht Geld also doch glücklich? Auch wenn es nicht in Güter, sondern in die eigene Freizeit investiert wird?

Die amerikanischen Professor*innen Dunn, Gilbert und Wilson vertreten in einem Aufsatz im *Journal of Consumer Psychology*, dass Geld nur dann zufriedener mache, wenn man es in **Reisen und Abenteuer** investiere und nicht in materielle Güter.

Der Ökonom Richard Easterlin hat sich gegen all diese Annahmen bereits im Jahr 1995 ausgesprochen. Er konnte belegen, dass nicht die Höhe des Einkommens eines Menschen entscheidend für seine Zufriedenheit ist, sondern der **Vergleich mit anderen.**

Werden demnach in einer Bevölkerung **alle** wohlhabender, so hat das nicht automatisch zur Folge, dass der/ die Einzelne den Effekt als Glück wahrnehme. Ein Rückschritt hingegen könne das anfängliche Glück sofort wieder zunichtemachen.



Apropos Freizeit...

Gleiches gilt auch für die Zeit - wie schon Franklin sagte: **"Verlorene Zeit wird nicht wiedergefunden."** Und über **unsere freie Zeit** habe ich schon einmal berichtet. Sie gut zu füllen, also Ruhephasen mit Phasen der Anregung aus möglichst unterschiedlichen Aktivitäten zu mixen, war ein Tipp aus einem früheren Glücksletter.

Denn: **Freizeit wird für viele Bundesbürger immer mehr zur Stresszeit. 58 % der Deutschen geben an, sich in ihrer Freizeit zu viel vorzunehmen.**

Insbesondere junge Erwachsene und Singles springen von einer Aktivität zur nächsten und wollen sich möglichst nichts entgehen lassen, so der **Freizeitmonitor** vom Juli vergangenen Jahres, der von der GfK in Nürnberg durchgeführt wurde.

Wir müssen die Tage viel besser nutzen wir müssen jeden Moment intensiv genießen wir müssen alles auskosten und erleben und mitnehmen und pro Minute doppelt so viel Spaß haben und dabei dankbar sein und unsere Träume realisieren und keine Zeit verlieren und aaaahhhh!!!



Die Amerikaner haben eine eigene Abkürzung für dieses Verhalten: **FOMO – Fear of missing out**, also die Angst in der Freizeit etwas zu verpassen. In der Folge sinkt die Verweildauer bei einzelnen Aktivitäten, während gleichzeitig die Anzahl von unterschiedlichen Freizeitbeschäftigungen zunimmt. „Mehr tun in gleicher Zeit“ lautet das Motto.

Über die **höchste Zufriedenheit mit ihrer eigenen Freizeit verfügen dagegen Menschen im Ruhestand:** Sie sind frei von beruflichen und familiären Zwängen, oftmals nicht in sozialen Medien aktiv und wissen genau, wie und mit wem sie ihre Zeit verbringen möchten. Sie können, müssen und wollen nicht mehr überall dabei sein, sondern wählen genau die Aktivitäten aus, die ihnen gefallen und guttun. **JOMO (Joy of missing out)**, also der bewusste Genuss, etwas zu verpassen, könnte etwas sein, was auch die restliche Bevölkerung für sich praktizieren sollte, empfehlen daher einige Zukunftsforscher*innen.

JOMO

(noun)

Joy Of Missing Out. Feeling content with staying in and disconnecting as a form of self-care.

Antonym: FOMO

Wie sieht es bei den Eltern aus? 82 Prozent von ihnen bemängeln, in der eigenen Freizeit zu sehr den Bedürfnissen anderer gerecht werden zu müssen (Gesamtbevölkerung: 67%). Die höchste Unzufriedenheit mit der eigenen Freizeitgestaltung äußern allerdings **Singles.** 56 Prozent geben an, in ihrer Freizeit oftmals nicht wirklich das zu machen, was sie eigentlich möchten (Gesamtbevölkerung: 46%).

Was aber genau machen wir so in unserer Freizeit – und was nicht? Der **Freizeitmonitor 2019** zeigt zunächst die Lieblingsaktivitäten der Deutschen in einer Übersicht (Plätze 1 -5):

Jugendliche	Junge Erwachsene	Singles	Paare	Familien	Jungsenioren	Ruheständler
Internet	Internet	Internet	Fernsehen	Internet	Fernsehen	Fernsehen
Smartphone nutzen (nicht telefonieren)	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Fernsehen	Internet	Fernsehen	Radio hören	Radio hören
Fernsehen	Telefonieren (von unterwegs)	Telefonieren (von unterwegs)	Zeit mit dem Partner verbringen	Zeit mit dem Partner verbringen	Telefonieren (von zu Hause aus)	Telefonieren (von zu Hause aus)
Musik (CD, iPod, MP3) hören	Social Media nutzen	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Radio hören	Radio hören	Internet	Zeitung/ Zeitschriften lesen
Telefonieren (von unterwegs)	Smartphone nutzen (nicht telefonieren)	Radio hören	Telefonieren (von zu Hause aus)	Telefonieren (von unterwegs)	Musik (CD, iPod, MP3) hören	Musik (CD, iPod, MP3) hören

So deutlich ausgewertet wirkt sie schon ein wenig erschreckend, die **Medialisierung**, die sich auch in der Freizeit ungebrochen fortsetzt. Leitmedium der Bundesbürger bleibt nach wie vor das Fernsehen. Vergleicht man die 2019er-Aktivitäten mit denen der 50er und 60er Jahre fällt auf:

1957	1963	1975	1986	1994	2002	2010	2019
Zeitungen/ Zeitschr.	Theater/ Konzerte	Zeitungen/ Zeitschr.	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen	Fernsehen
Gartenarbeit	Ausruhen/ Ausschl.	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschr.	Zeitungen/ Zeitschr.	Radio hören	Telefon. (von zu Hause)	Radio hören
Einkaufen	Besuche machen	Fernsehen	Radio hören	Radio hören	Zeitungen/ Zeitschr.	Radio hören	Telefon. (von zu Hause aus)
Heimwerken, Reparatur am Haus	Fernsehen	Ausruhen, Nichtstun	Telefonieren	Telefonieren	Telefonieren	Zeitungen/ Zeitschr.	Musik hören
Mit Kindern spielen	Mit der Familie beschäftigen	Mit Nachbarn unterhalten	Kaffeetrinken	Mit der Familie beschäftigen	Mit der Familie beschäftigen	Mit der Familie beschäftigen	Internet

Die Technisierung macht uns weniger „live-gesellig“ - **analoge Tätigkeiten und Treffen bzw. die Beschäftigung mit anderen entfallen häufig**, ebenso die explizite Nennung von „Nichtstun/ Ausruhen“ - wohl, weil wir immerhin auch Entspannung beim Surfen, Chatten und Fernsehen finden.

Und was genau machten die Befragten von 2019 **nicht wenigstens 1 x im Jahr** nach eigenen Angaben? Sie besuchen kaum eine Spielhalle, viele campen nicht (hier werden die Daten für 2020 wohl andere sein...), es musizieren die wenigsten Bundesbürger*innen und Handarbeit stirbt ebenso aus wie Hausmusik, siehe die nachstehende Grafik „TOP 11 der Freizeit-Verlierer“:

Spielhalle / Spielothek besuchen	92
Camping / Caravaning	86
Musik machen / musizieren	84
In ein Musical gehen	83
E-Books lesen	82
Fitnessstudio besuchen	78
Oper, Klassikkonzert, Theater besuchen	78
Handarbeiten (stricken, nähen, etc.)	76
Videospiele spielen (Playstation, Xbox etc.)	72
Ehrenamtliches Engagement	71
Rock- / Pop- o.ä. Konzerte besuchen	69

Ein letzter Freizeit-Fakt: Auch der Sex leidet. Nur etwa jeder zweite Bundesbürger (52%) hat wenigstens einmal pro Monat Sex. Vor 5 Jahren waren es immerhin noch 56 Prozent...

Quelle: <http://www.freizeitmonitor.de/>

Freizeit: Zuviel gibt es auch?

Wenn ziemlich viel Geld glücklich macht, aber noch mehr davon nicht – wie sieht es dann mit der Freizeit aus? Gibt es **ein Zuviel an freier Zeit**? US-Verhaltensforscher*innen haben untersucht, wie viel Freizeit wir brauchen, um glücklich zu sein und gaben folgende Zeitmengen vor:

- wenig Freizeit (15 Minuten),
- moderat viel Freizeit (zweieinhalb Stunden) oder
- viel Freizeit (siebeneinhalb Stunden).“

Kurzer Selbsttest: Freizeit von über 7 Stunden? Gut? Oder erschreckend viel?

Das Ergebnis der Studie war, dass sich **die Probanden mit der Vorstellung von „moderat viel Freizeit“ am glücklichsten fühlten. Ab zwei Stunden Freizeit geht mehr Freizeit nicht mit mehr Zufriedenheit einher**, fanden Marissa Sharif, Cassie Mogilner und Hal Hershfield so heraus. Auch hier gibt es also anscheinend eine klare Grenze zu mehr Glück und Zufriedenheit. Warum? Das haben die Probandinnen mitgeteilt: Von viel Freizeit erwarteten sie, sich dann **unproduktiv** zu fühlen - vor allem jene Befragten, die gerne produktiv sind.

Von der Kategorie c erwarteten sich die Teilnehmer übrigens einen hohen Stresslevel – bei nur 15 hypothetischen Freizeitminuten erstaunt dies aber kaum...

Und wir hier in Deutschland? Der Soziologe Martin Schröder hat Daten des sogenannten sozio-ökonomischen Panel entnommen, in dem mehr als 30 Jahre lang 80.000 Menschen Auskünfte über ihre Zufriedenheit gegeben haben. Schröder hat die Datenlage zu einem Buch verarbeitet: "Wann sind wir wirklich zufrieden?". Es ergaben sich überraschende Erkenntnisse: "So ist **Gesundheit** das Wichtigste und **ausreichend Schlaf** viel wichtiger als ein hohes Einkommen. Fünf gute **Freunde** reichen vollkommen aus. Ob wir **Kinder** bekommen oder nicht, spielt fast keine Rolle. Wer Kinder hat, ist nicht zufriedener als vorher und auch nicht zufriedener als Kinderlose in vergleichbaren Lebenslagen", sagt Schröder. Dafür seien Menschen, die öfter mal einen trinken gehen, sehr wohl zufriedener.

Für die derzeitige **Corona-Krise** kann die Untersuchung übrigens Anhaltspunkte liefern. "Wer seine Freunde seltener sieht, wird bis zu vier Punkte unzufriedener, allerdings erst, wenn die Isolation über einen Monat andauert. Auch wer meint, nun weniger Kontrolle über sein Leben zu haben, wird unzufriedener. Der Effekt ist vergleichbar negativ wie arbeitslos zu werden..." Vielleicht eignet das folgende Zitat für einen guten Abschluss des heutigen Newsletters: :

Ein Mann kam zu Buddha und sagte: „Ich will Zufriedenheit.“ Und Buddha sagte: „Lass das ICH weg, das ist Ego. Dann lass das WILL weg, denn das ist Verlangen. Und dann sieh, was übrigbleibt: ZUFRIEDENHEIT.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 